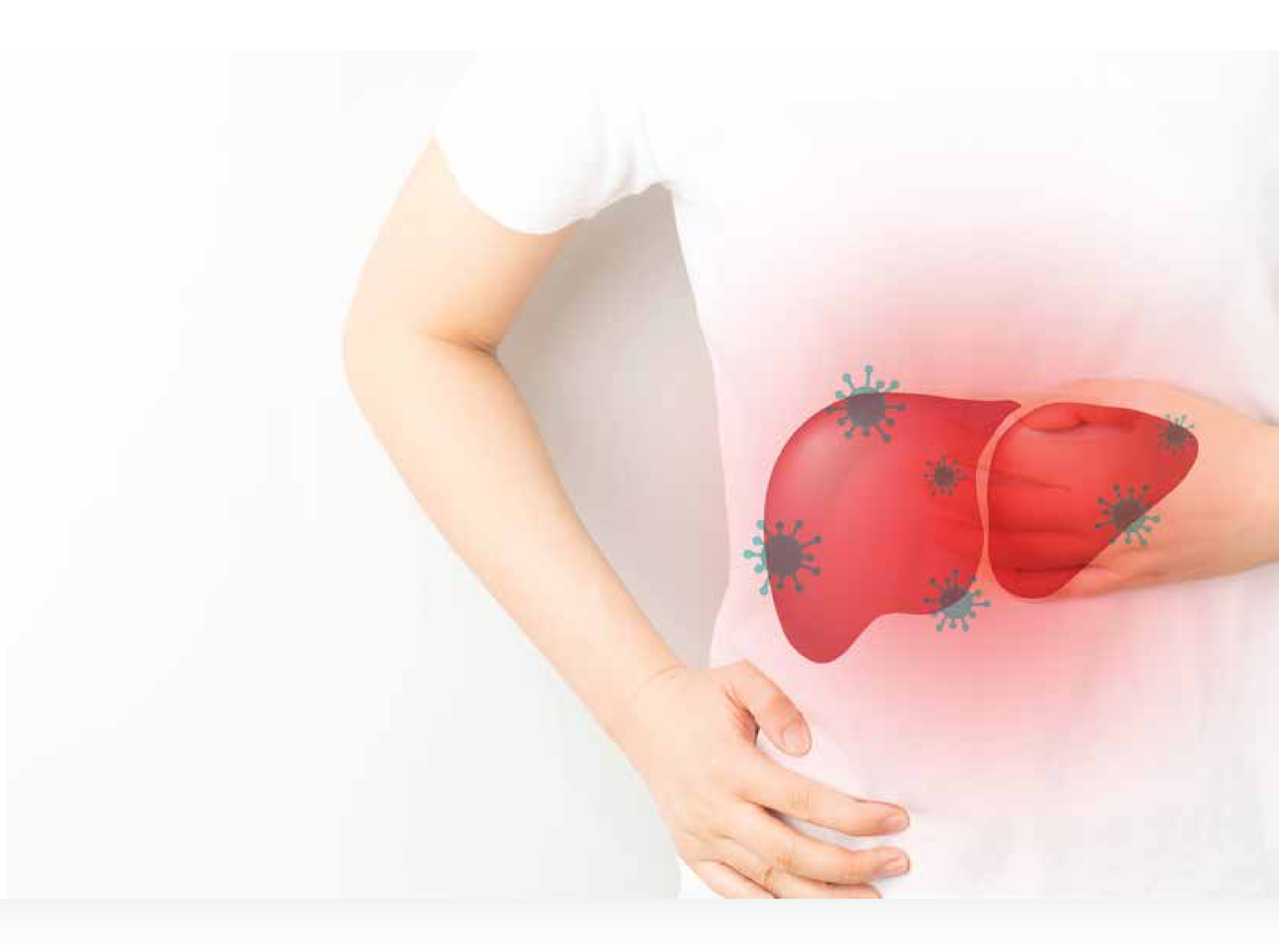
النصائح الغذائية

لمرضى التهاب الكبد الوبائي





التهاب الكبد الوبائي، عن عدوى فيروسية تصيب الكبد، وتؤدي إلى التهاب أنسجة الكبد وتلف الكبد أو الفشل الكبدي قد يكون ضرر مؤقت أو مزمن.



بعض الأعراض الشائعة



الحمى

الغثيان

التقيؤ

الإعياء



البول الداكن





كيف يحافظ النظام الغذائي المتوازن على صحة الكبد؟

إن اتباع النظام الغذائي الصحي المتوازن ضروري للتعافي السريع ولتنشيط الكبد، ولتخفيف أعراض مرض التهاب الكبد الوبائي أو لعلاجه. كما يختلف النظام الغذائي من شخص مصاب لآخر باختلاف الأعراض المصاحبة للمرض.

يساعد اتباع نظام غذائي صحي على القيام بوظائف الكبد بشكل جيد. ومن الممكن أن يؤدي اتباع نظام غذائي غير الصحي إلى زيادة أعراض أمراض الكبد الوبائي، ويمكن أن يسبب المزيد من الضرر له.



بعض النصائح الغذائية والعامة التي يجب مراعاتها

1 احرص على تناول الأطعمة التالية:



الحبوب الكاملة:

تحتوي على الألياف الغذائية لتحسين عملية الهضم.



الفواكه والخضروات:

غنية بالعناصر الغذائية الأساسية، ومضادات الأكسدة لحماية خلايا الكبد من التلف.



الدهون الصحية:

احرص على تناول الدهون الصحية بكميات معتدلة مثل زيت الزيتون، زيت الكانولا، وزيت جوز الهند، وزيت فول الصويا، والمكسرات، وبذر الكتان، والأفوكادو، والسمسم.



الأسماك:

تناول الأسماك مرتين على الأقل في الأسبوع، لأنها تحتوي على أحماض أوميغا 3 الدهنية (مثل السلمون والتونا).



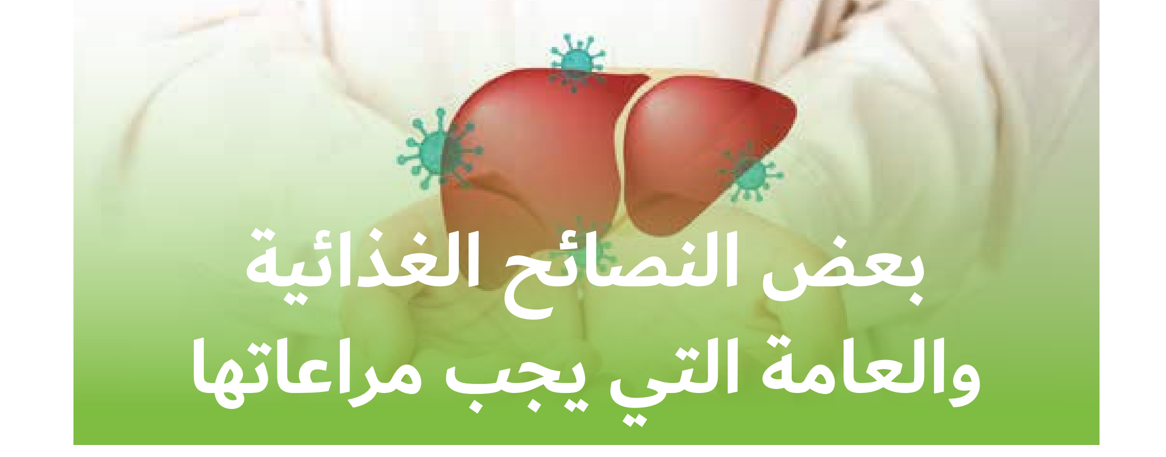
البروتينات لأهميتها في مكافحة العدوى:

الحرص على تناول الحليب ومنتجاته، وتناول اللحوم الخالية من الدهون، والفول، والبيض، ومنتجات الصويا.



اختيار الأطعمة التي تحتوي على نسبة أقل من الصوديوم:

ينصح بالحد من تناول الصوديوم وإعداد الأطعمة مع كمية قليلة جداً من الملح.



2 قلل من / تجنب تناول الأطعمة التالية:

- الزبدة.
- القشدة.
- الأطعمة المقلية.
- الوجبات السريعة.
- الأطعمة المالحة: تسبب احتباس السوائل في الجسم وارتفاع ضغط الدم.
- اللحوم المصنعة: تؤثر سلباً على الكبد وخالية من المغذيات المفيدة.

3 تجنب تناول الأطعمة النيئة:

مثل المحار والأسماك غير المطبوخة جيدا: لأنها تزيد من حالة الالتهاب وتلف الكبد إذا لم يتم الطهي جيدا.



4 كن حذراً بشأن الحديد:

بعض الأشخاص المصابين بالتهاب الكبد الوبائي (ج) لديهم مستويات حديد أعلى من المتوسط في الجسم. في هذه الحالة قد يطلب منك الطبيب تناول كميات أقل من الأطعمة الغنية بالحديد، مثل اللحوم الحمراء والكبد والحبوب المدعمة بالحديد. كما يجب تجنب الطهي باستخدام أواني الطبخ المغلفة بالحديد.

5 لا تتناول الأطعمة غير النظيفة واغسلها جيداً خاصة الخضروات والفواكه.

6 اشرب كميات كافية من الماء: (شرب ما لا يقل عن 8 أكواب من الماء يومياً).

7 مارس الرياضة:

ممارسة الرياضة بشكل مستمر يساعد على تحسين الشهية، ويخفف بعض الآثار الجانبية لأدوية التهاب الكبد إذا كنت تتناولها، كما يعمل على تعزيز نظام المناعة لديك.



بغذائك السليم ستحصل على
كبـــد صـــحي وصحـــة أفضـــل.